

## CUERPO Y MOVIMIENTO

El ejercicio te ayuda a sentir más fuerza y energía. El movimiento te hace más flexible. El ejercicio también es bueno para tu mente. El ejercicio regular puede reducir la presión arterial, el colesterol y el riesgo de padecer de enfermedades cardíacas. Algunos ejemplos de ejercicio y movimiento que puedes incorporar a tu día a día son: caminatas, jardinería, baile o levantar pesas. No hay una sola respuesta; lo importante es encontrar lo que mejor funcione para ti.

## ALREDEDORES

El ambiente puede afectar nuestra salud. Algunos factores dañinos son los problemas de seguridad, el desorden, el ruido, los malos olores, la mala iluminación o la calidad del agua. Hay problemas que eres capaz de cambiar, pero no necesariamente puedes cambiarlos todos. Comienza a prestar atención a la manera en que tu ambiente te hace sentir y mejora lo que esté bajo tu control. Tener un espacio seguro, cómodo y saludable es lo ideal.

## DESARROLLO PERSONAL

No importa en qué etapa de la vida te encuentres, la vida personal y laboral son muy importantes. ¿Cómo utilizas tu tiempo y energía durante el día? ¿Lo que haces te hace sentir energizado o cansado? ¿Pasas el tiempo haciendo cosas que te importan? ¿Cómo te sientes con tus finanzas y cómo te afectan? Estos factores son importantes para tu felicidad y bienestar.

## COMIDA Y BEBIDA

Todo lo que comes y bebes puede nutrir tu cuerpo y mente. Elige hábitos de alimentación saludable que se adapten a tu estilo de vida. También, existen suplementos que pueden apoyar tus metas de salud. Limita el consumo de alcohol, cafeína y nicotina, y mantén tu cuerpo y mente bien alimentados.

## RECARGAR

El sueño es fundamental para el cuerpo y la mente. El descanso puede brindarte paz, mientras la relajación reduce el estrés. Las actividades que disfrutas pueden ayudarte a recargar tus energías. Un buen equilibrio entre actividades y descanso fomenta un buen estado de salud.

## FAMILIA, AMIGOS Y COMPAÑEROS DE TRABAJO

La soledad puede provocar enfermedades o prolongarlas. Las relaciones interpersonales positivas fomentan un buen estado de salud. Una relación íntima saludable puede ser una fuente de fortaleza. Por esto, es bueno hablar con personas que se preocupan por ti y te escuchan.

## ALMA Y ESPÍRITU

El sentido de significado y propósito en la vida es importante para muchas personas. ¿A dónde acuden las personas cuando ocurren situaciones difíciles? Muchos se apoyan en su espiritualidad o religión, mientras otros hallan consuelo en la naturaleza, el arte o la música. Algunas personas prefieren pasar tiempo a solas, mientras otras se sienten mejor ayudando a los demás. La espiritualidad es algo muy personal que debes expresar de una manera que te permita vivir plenamente.

## EL PODER DE LA MENTE

La mente tiene un efecto sobre el cuerpo. A veces, cuando piensas en cosas estresantes, el ritmo del corazón y la presión arterial aumentan. En ocasiones como esas, puedes utilizar el poder de tu mente para reducir la presión o controlar el dolor. Aprende a utilizar la conexión entre tu cuerpo, cerebro y mente. Los guerreros y atletas utilizan el poder de la mente para visualizar el éxito de una misión o un evento deportivo. Los enfoques mente-cuerpo abordan el poder de la mente para sanar y salir adelante.

# Vive en Salud Integral.

## COMPONENTES DEL BIENESTAR



## SALUD: TÚ COMO UN SER INTEGRAL

¿Tú eres el experto en tu vida! ¿Qué es importante para ti? ¿Qué quieres lograr con tu salud? ¿Cómo quieres que sea tu vida? No siempre es fácil responder estas preguntas. Los componentes de salud y bienestar proactivo te ayudarán a reflexionar sobre tu salud integral. Todas las áreas en el círculo son importantes porque están conectadas.

¿Qué es verdaderamente importante en tu vida?

¿Qué te brinda alegría?

¿Cómo visualizas tu mejor estado de salud?

